

Tarifs et informations pratiques 2026-2027

Tarifs 2026-2027

Le montant de la licence de 29 € est inclus dans le montant de votre adhésion

GYM VILLERS (<i>Comprend l'aquagym, l'aquabike et la marche</i>)	135 €
Nouveau! PILATES (<i>Adhésion Pilates uniquement !</i>)	162 €
GYM VILLAGES	110 €
MARCHE ACTIVE	50 €
PISCINE (<i>Adhésion Piscine uniquement</i>)	50 €
Carte 10 séances Aquagym	55 €
Carte 10 séances AQUABIKE	75 €

Informations pratiques

Nouveau lieu de pratique : Salle de l'Orange Bleue

Adresse : rue Queue d'Oigny, après Leclerc Drive

Coupons Sport acceptés*



**Tous nos animateurs sont diplômés et salariés
de l'association.**

Ne pas jeter sur la voie publique - Imprimé par nos soins



Association sportive

Le GYMNASTE COTTEREZIEN

Saison sportive 2026-2027

REPRISE DES COURS

LUNDI 14 SEPTEMBRE 2026

*Venez vous dépasser et partagez
les bienfaits du sport avec le
Gymnaste Cotterézien*

Pour vous inscrire, ayez le réflexe des permanences !

VILLERS-COTTERETS

**Vendredi 11 septembre 2026 de
16h à 19 h**

Salle Bourdon

LES VILLAGES

**Aux lieux et heures de cours la semaine
précédant la reprise.**

Site web : <http://gymnastique-villers-cotterets.e-monsite.com/>

Mail : gymvillers02@yahoo.fr — Tel : 06 82 94 37 74

PLANNING DES COURS - Saison 2026-2027

Horaires et activités : Villers-Cotterêts

Lundi

14h15-16h :
Acti'Marche

18h-19h :
Renforcement musculaire

19h-20h :
Stretching

Mardi

12h-13h :
Aquabike*

17h30-18h30 :
Fitball

18h30-19h30 :
Mix-ball

19h45-20h45 :
Aquagym

Mercredi

17h30-18h30 :
Renforcement musculaire

18h30-19h30 :
Pilates

Jeudi

17h30-18h30 :
Renforcement musculaire

18h30-19h30 :
Activ'Form

19h45-20h45 :
Aquagym

Vendredi

12h-13h :
Aquagym

* Info aquabike :

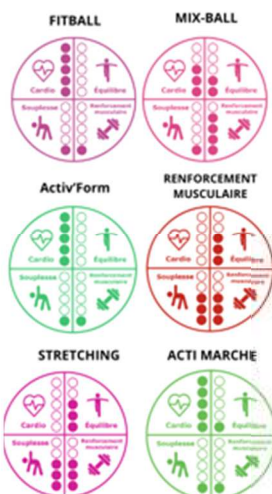
-2 séances de 2 x 30 min

-Sur réservation auprès de David.



OBJECTIFS POUR ÊTRE EN BONNE SANTÉ ...
3 séances par semaine
seul ou en club
+
Les 4 piliers abordés dans la semaine

vosre Macaron Vitalité



Horaires et activités : Les villages

Ambleny

Mardi

10h30-11h30

Vez

Mardi

19h-20h

Villers-Hélon

Mercredi

19h-20h

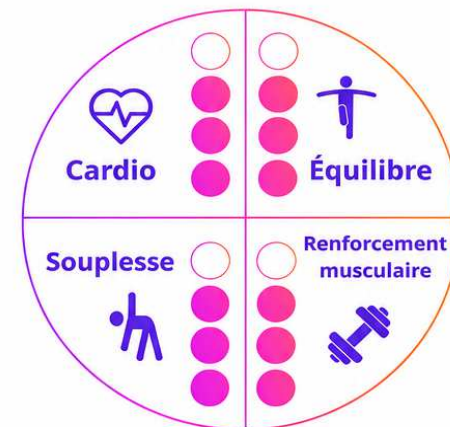
Bougez pour votre santé !



La Haute Autorité de Santé rappelle que l'activité physique régulière est l'un des meilleurs moyens de préserver sa santé, son autonomie et son bien-être à tout âge.



Même une augmentation modérée de l'activité physique apporte déjà des bénéfices !



Pour être en forme et rester en bonne santé

Il est recommandé de pratiquer une activité physique plusieurs fois par semaine et de travailler les différents piliers de la condition physique :

CARDIO



Cardio-respiratoire :
marche, gym dynamique,
activités d'endurance

RENFORCEMENT MUSCULAIRE



Renforcement musculaire :
entretien de la force
et de la tonicité

SOUPLESSE



Souplesse :
maintien de l'amplitude
des mouvements

ÉQUILIBRE



Équilibre et coordination :
prévention des chutes
et amélioration des gestes
du quotidien



Notre engagement pour votre santé

Grâce à nos associations sportives affiliées, vous pouvez participer à des séances de gymnastique adaptées, conviviales et accessibles à tous, animées par des animateurs diplômés.



Pour atteindre les recommandations favorables à la santé, l'idéal est de pratiquer au moins 3 séances d'activité physique par semaine, en combinant les différents piliers de la forme physique.



Et entre les séances ?

Notre fédération met également à votre disposition une application dédiée, vous permettant de poursuivre votre activité en toute autonomie, à votre rythme et selon vos objectifs.



Disponible sur
App Store

DISPONIBLE SUR
Google Play

Rejoignez un club près de chez vous !

Pratiquer dans une association, c'est :

- ✓ Prendre soin de sa santé
- ✓ Maintenir sa forme physique
- ✓ Préserver son autonomie
- ✓ Partager des moments conviviaux
- ✓ Être accompagné par des animateurs qualifiés



Selon la Haute Autorité de Santé, l'activité physique régulière et la réduction de la sédentarité contribuent à prévenir de nombreuses maladies et à améliorer la qualité de vie à tout âge.



Bouger régulièrement aujourd'hui, c'est investir dans sa santé de demain !